



Corsi on Line di Erba Sacra

AYURVEDA E YOGA

Docente: Gaetana Camagni

LEZIONE 1: YOGA

Programma completo:

Lezione 1:	Yoga
Lezione 2:	Ayurveda
Lezione 3:	Yoga, i fondamentali
Lezione 4:	Le posture della salute (<u>con video dimostrativi</u>)
Lezione 5:	Pawanamuktasana
Lezione 6:	Il saluto al Sole
Lezione 7:	Lo Yoga dell' Ayurveda
Lezione 8:	La Scienza del Respiro
Lezione 9:	Corpo, Mente, Spirito
Lezione 10:	Meditazione (Dhyana) (<u>con video</u>)
Lezione 11:	Dinacharya, Ritucharya (routine quotidiana, routine stagionale)
Lezione 12:	Dietetica Ayurvedica



Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INTRODUZIONE

Ayurveda & Yoga, due scienze sorelle

L'Ayurveda e lo Yoga sono due scienze sorelle, nate migliaia di anni fa dalle intuizioni degli antichi Rishi (saggi e veggenti indiani) che osservavano la natura e gli esseri umani in relazione ai ritmi naturali della vita. Entrambe queste scienze hanno lo scopo di prevenire le malattie e favorire la salute ai vari livelli, promuovendo un benessere fisico e psicologico fino a tarda età.

L'Ayurveda offre indicazioni terapeutiche per vivere in armonia con la natura attraverso regimi alimentari personalizzati, modifiche dello stile di vita, rimedi erboristici, trattamenti disintossicanti e ringiovanenti. Insegna soprattutto a conoscere la nostra vera natura o costituzione bio-energetica (Prakriti) ai fini di diventare responsabili e artefici della nostra buona salute.

Lo Yoga mantiene sani e vitali sviluppando consapevolezza dell'integrazione mente-corpo-spirito e si concentra maggiormente sulla conoscenza dell'energia vitale (Prana) e dei centri energetici, in grado di migliorare e armonizzare le funzioni degli organi del corpo, della mente e della psiche. Le posture, gli esercizi di respirazione e la meditazione sono utili sia a livello fisico-terapeutico che a livello psico-spirituale.

L'Ayurveda e lo Yoga sono sistemi di benessere che condividono lo stesso scopo: realizzare il nostro potenziale più alto, sia in termini di salute che di consapevolezza. Le due scienze combinate formano un modello di lavoro completo per mantenere in equilibrio la nostra specifica costituzione originaria (Prakriti), condizione sine-qua-non per vivere una vita lunga, sana e soddisfacente.

Le lezioni di questo corso sono state elaborate sulla base degli insegnamenti e dei consigli di un team di medici ayurvedici e maestri di Yoga di un famoso centro della salute del Kerala durante gli ultradecennali viaggi dell'autore in India

Obiettivo del corso

L'obiettivo di questo corso è di incoraggiare le persone a una pratica congiunta delle due discipline, inserita nella vita di tutti i giorni. Un approccio integrato di Ayurveda & Yoga è in grado di fortificare il corpo, stabilizzare la mente, stimolare e coltivare l'auto-osservazione per una maggiore consapevolezza e responsabilità nella prevenzione e nel mantenimento di una buona salute, nostra e di chi ci è vicino.

Il corso è adatto a tutti, a chi pratica già lo Yoga ma anche ai principianti, come percorso esperienziale di benessere, di autoconoscenza e di sviluppo personale.

E' specialmente utile per gli insegnanti di Yoga, gli istruttori di Pilates, i terapeuti ayurvedici, per consigliare le appropriate pratiche yogiche in linea con l'Ayurveda.

Gli interessati possono seguire, come prima tappa conoscitiva, il corso on-line di Ayurveda (<https://www.erasacra.com/it/corsi-online/cure-naturali/corso-on-line-ayurveda.html>) che presenta in modo più dettagliato le basi dell'Ayurveda.



YOGA

Yoga significa unione. In sanscrito la radice “Yuj” viene usata nell'accezione di “unire molte cose” e



in effetti lo Yoga ha lo scopo di realizzare l'integrazione dell' essere, un' autentica unione dei molteplici elementi che costituiscono la nostra personalità. Considerato parte integrante della medicina ayurvedica, lo Yoga è una disciplina che combina posture fisiche (Asana), tecniche di respirazione (Pranayama) e meditazione (Dhyana) per creare armonia di corpo, mente e anima, e di conseguenza un benessere psico-fisico totale.

Esistono molti tipi di Yoga. Il più noto è l'Hatha Yoga, il genere più praticato in Occidente, che cerca di equilibrare le due energie: “**Ha**”, l'energia calda del sole, con “**Tha**” l'energia fredda della luna.

Attraverso la pratica dell'Hatha Yoga si raggiunge il controllo del corpo e della mente amplificando ed evolvendo la coscienza.

L'Ayurveda considera lo Yoga come scienza gemella e consiglia alcune posture di base - presentate in questo corso - per stimolare le funzioni del corpo, massaggiare gli organi interni e contribuire ad eliminare le tossine. Mantenendo le posture stabili in sinergia con il respiro per qualche minuto, si migliora la resistenza muscolare e la volontà a migliorarsi, concentrando la mente nello sforzo. I muscoli si rinforzano, le articolazioni si muovono con agilità e mediante il rilassamento, il corpo impara a recuperare energia dopo ogni sforzo, acquisendo forza e tonicità.

La respirazione e le tecniche di Pranayama sono essenziali e vanno coordinati ai movimenti. Le pratiche di Pranayama (controllo del respiro) sono utili per amplificare il

respiro, aumentare il flusso di Prana (energia vitale) e la capacità polmonare, ripulire i canali sottili per generare più energia nell'organismo.

Tra milioni di praticanti di Hatha Yoga nel mondo, relativamente pochi sono consapevoli che le sue pratiche si basano sui principi dell'antica tradizione medica indiana, l'Ayurveda. Lo Yoga delle origini si occupava principalmente della parte mentale e spirituale dell'essere umano mentre l'Hatha Yoga ha lo stesso obiettivo dell'Ayurveda e cioè portare attenzione al corpo fisico e alla sua salute per ottenere una vita più lunga e più sana che aumenti le possibilità di raggiungere l'auto-realizzazione in questa vita.

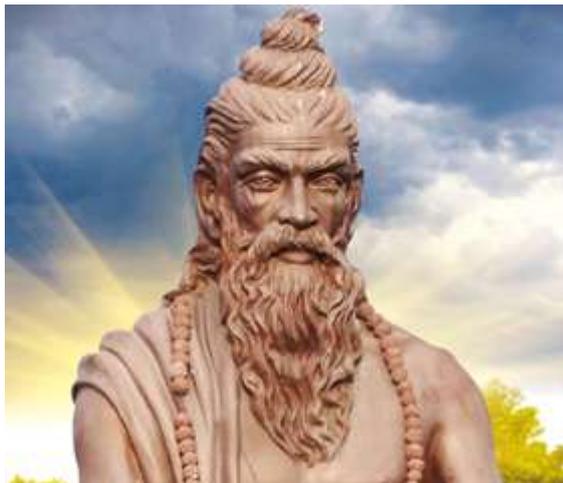
La tradizione dello Yoga menziona l'Ayurveda in termini di Dosha (bio-energie), Prana Vayu (vento, flusso energetico), Agni (fuoco digestivo), Ama (tossine) e Dhathu (tessuti organici) in relazione alle cure prestate al corpo. Le pratiche Yoga, oltre a condurre al conseguimento di una realtà spirituale superiore (Moksha = liberazione), sono anche il mezzo - in linea con l'Ayurveda - per rinforzare gli organi vitali, equilibrare i Dosha, purificare i canali energetici, creare il benessere generale del corpo e prolungare la durata della vita.

Sia lo Yoga che l'Ayurveda riconoscono l'esistenza del Prana (soffio o energia vitale) e consigliano di rinforzarlo in vari modi per mantenere o ripristinare la salute. I praticanti dello Yoga usano oli e rimedi ayurvedici per mantenere il corpo giovane e flessibile e molti Ashram (scuole di Yoga in India) da sempre promuovono la medicina ayurvedica in combinazione con le pratiche yogiche.

Studi scientifici di queste pratiche hanno dimostrato risultati significativi. A livello fisico le posture riducono il senso di affaticamento, aumentano la flessibilità, la forza muscolare e la resistenza allo sforzo. A livello psicologico riducono lo stress, migliorano le funzioni cognitive e mentali come la memoria, l'attenzione, la concentrazione e a livello spirituale amplificano i livelli di consapevolezza e di volontà.

Patanjali, il padre dello Yoga

Lo Yoga nasce all'alba dei tempi, come l'Ayurveda. Si parla di migliaia di anni fa. Le prime tracce di questa pratica pare risalgono tra il 3000 e il 1800 a.C., ma l'unico autentico documento sulla scienza yogica sono gli "Yoga Sutra" (gli aforismi) di Patanjali, considerato il padre dello Yoga.



Si ipotizza che l'opera sia stata compilata ancor prima della nascita di Cristo. I Sutra sono 196 frasi, ermetiche ed essenziali. Su ogni singola frase si potrebbe scrivere miriadi di interpretazioni e in effetti questo testo è stato tradotto e interpretato da autorevoli autori in migliaia di edizioni.

Non sappiamo molto di Patanjali, tranne il fatto che abbia scritto gli aforismi per indicare all'umanità una via d'uscita dalla sofferenza. Sembra sia nato nell'attuale Sri Lanka qualche secolo prima di Cristo e che fosse un danzatore, dai gesti morbidi e flessuosi, esperto di Ayurveda (la medicina tradizionale indiana).

Il Sutra più famoso è una frase ormai divenuta il simbolo dello Yoga:

“Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ”

Yoga è l'arresto delle fluttuazioni della mente

La parola “Vritti”, agitazione, vortice, o attività senza inizio né fine, è opposta a “Nirodhaḥ” interruzione, cessazione. La mente può raggiungere lo stato di Yoga o di cessazione dei processi mentali (Nirodha) attraverso la pratica, fatta in modo coerente, con entusiasmo e buona volontà.

Secondo Patanjali le attività della mente (Vritti) sono 5:

1. Giusta conoscenza
2. Non discernimento (o conoscenza erronea)
3. Immaginazione (o fantasia)

4. Sonno
5. Memoria

La “giusta conoscenza” è considerata una modificazione “buona” ed è costituita da :

- Percezione diretta (attraverso gli organi di senso)
- Inferenza (scoperta del significato implicito di una frase o di un ragionamento)
- Testimonianza (racconti di persone ritenute attendibili)

Patanjali descrive la causa delle sofferenze umane nella mente disturbata. Ogni essere umano sperimenta la sofferenza a causa della incessante attività della mente.

Gli Yoga Sutra sono collegati tra loro e suddivisi in quattro capitoli (Padah).

Primo capitolo, Samadhi Padah

Patanjali inizia la sua spiegazione sullo Yoga, dicendo che lo “*Yoga è la soppressione di tutte le fluttuazioni mentali*”. La mente è resa stabile attraverso l’attenzione e la concentrazione.

Secondo capitolo, Sadhana Padah

Patanjali parla del significato più profondo e dello scopo della pratica e indica il Kriya Yoga come strategia per mantenere l’igiene mentale, sviluppare la volontà, e il pensiero positivo.

Terzo capitolo, Vibhuti Padah

Vengono descritti i Siddhi, abilità speciali o poteri transpersonali che lo Yogi può raggiungere attraverso la sua Sadhana (pratica).

Quarto capitolo, Kaivalya Padah

Patanjali descrive l’evoluzione verso la liberazione dell’essere o “Moksha” l’assenza di ogni sofferenza. Questo stato evolutivo straordinario è considerato nella filosofia orientale come “illuminazione” o risveglio.

Samkhya, pensiero filosofico

Samkhya è uno dei più antichi e influenti dei sei sistemi (Darsana) di conoscenza indiani, la scuola filosofica dell'India antica. La realtà come risultato di due componenti: "Purusha" spirito cosmico e "Prakriti" materia cosmica. Il saggio Kapila è stato il fondatore di questa filosofia il cui significato letterale è "enumerazione". Sankhya infatti enumera i 25 Tattva (categorie cosmiche) che riflettono i diversi stati di coscienza descritti nella letteratura mistica indiana.

Sankhya insegna la conoscenza della discriminazione tra Purusha e Prakriti. Purusha è il principio ultimo dell'intelligenza che regola, guida e dirige il processo dell'evoluzione e rappresenta l'ordine intelligente delle cose. E' il vero sé, l'immutabile, la coscienza assoluta.

Prakriti, da "**Pra**" = prima e "**Kr**" = fare/produrre è la materia cosmica, ciò che esisteva prima che qualsiasi cosa fosse prodotta. La sostanza originale da cui tutte le cose provengono e a cui tutte le cose alla fine torneranno.

La teoria del Samkhya fornisce una spiegazione sull'origine dell'universo e della vita. Offre un modello di coscienza in evoluzione dal non materiale al materiale. Purusha è lo spirito eterno, increato, assoluto, puro e passivo della creazione mentre Prakriti è il mondo manifestato, materiale e mutevole, la Natura in tutte le sue forme. In contrasto con il Purusha, Prakriti cambia ed è in continua evoluzione. Scopo del pensiero filosofico Sankhya è di condurre alla liberazione di Jiva Atma (anima individuale) possibile soltanto perseguendo la conoscenza che consente di discriminare fra i due principi ultimi e antitetici.

Secondo la filosofia Samkhya, Prakriti (creazione, natura) ha tre qualità distinte e fondamentali chiamate Guna.

I 3 Guna

I Guna (parola sanscrita che significa fili, corde) sono i principali attributi della Natura (Prakriti), chiamati “Sattva” “Rajas” e “Tamas” tre poli energetici essenziali attraverso i quali Prakriti (la Natura) manifesta tutte le energie della vita.

Sattva Guna

Deriva da “Sat” = ciò che è reale o esistente. È quel potere della natura che illumina e rivela tutte le manifestazioni. E' la causa dell'equilibrio poiché non ha movimento proprio e quindi è incapace di azione. Si manifesta come luce.

Rajas Guna

Deriva da “Ranj” = essere colorato/influenzato/spostato. È la potenza attivante ed eccitante senza la quale gli altri due costituenti (Sattva, Tamas) non potrebbero manifestare le loro qualità intrinseche. La sua funzione è di muovere le cose, superare le resistenze, agire, lavorare. E' responsabile di tutti i movimenti e i cambiamenti che avvengono nella natura.

Tamas Guna

significa oscurità. È il potere della natura che trattiene, ostruisce e avvolge gli altri due costituenti contrastando la tendenza di Rajas a fare il lavoro e di Sattva a rivelare. È la potenza restrittiva e vincolante della natura, l'attrazione verso il basso della Terra, la causa della massa, del peso e dell'inerzia.

I Guna Sattva e Rajas danno vita rispettivamente agli organi di conoscenza legati alle cinque facoltà dei sensi :

- Le orecchie: organo dell'udito legato all'elemento Etere
- La pelle: organo del tatto legato all'elemento Aria
- Gli occhi: organo della vista legato all'elemento Fuoco
- La lingua: organo del gusto legato all'elemento Acqua
- Il naso: organo dell'olfatto legato all'elemento Terra

Lo Yoga considera i 3 Guna come le influenze che determinano la costituzione mentale e spirituale dell'individuo.

I 5 stati che perturbano la stabilità mentale

Secondo Patanjali esistono cinque ostacoli o stati mentali (Klesah) che disturbano l'equilibrio della mente, producono sofferenza e impediscono all'individuo di raggiungere la liberazione (Moksha).

Sono in ordine di causa di sofferenza:

1. Avidya: l'ignoranza dovuta alle credenze e ai pregiudizi
2. Asmita: l'egoismo (l'ego)
3. Raga: l'attaccamento, la dipendenza
4. Dvesha: l'avversione, l'odio
5. Abhinivesha: l'attaccamento al corpo, la paura della morte

I Klesha sono impurità nella nostra personalità che disturbano la percezione della realtà e impediscono l'evoluzione spirituale. Sono la causa primaria di ogni disordine mentale e procurano sofferenza e dolore. Per eliminarli e accendere la lampada della chiarezza è necessario riconoscerli. Lo strumento per raggiungere questa chiarezza è l'Ashtanga Yoga, gli otto membri dello Yoga, le otto fasi di progresso spirituale.

Gli 8 membri dello Yoga, fasi di progresso spirituale

Lo Yoga permette di collegare la coscienza o anima individuale alla Coscienza Universale. Patanjali descrive la via che conduce all'espansione e al risveglio della coscienza attraverso otto fasi del Raja Yoga (Yoga regale). Questo processo sviluppa la capacità di osservare e di controllare il corpo (all'interno e all'esterno) nonché i processi mentali, per sviluppare l'immobilità e "il testimone": l'occhio della coscienza che risiede in ogni essere umano.

Le 8 fasi sono:

1. **Yama (controllo)** : disciplina sociale, regole etiche

Ahimsa - la non violenza, un atteggiamento globale di ciò che può nuocere agli altri e all'ambiente che va ben oltre il concetto di "non uccidere". La crudeltà non è solo fisica.

L'indifferenza, l'incomprensione, il non saper ascoltare, il non voler vedere, rappresentano forme di violenza altrettanto negative.

Satya - la verità, sempre, in ogni momento. La menzogna, l'esagerazione, il lasciar intendere cose diverse dalla realtà, sono forme di "non verità". La menzogna offusca la Buddhi (intelletto puro), quella intuizione limpida che guida verso l'evoluzione.

Asteya - non rubare, ma anche non desiderare privilegi che non ci spettano, attenzioni particolari in virtù di una posizione sociale o economica. Bastare a sé stessi e cercare di comprendere sempre meglio il proprio ruolo esistenziale è la base di Asteya.

Brahmacharya - la continenza che letteralmente significa "essere maestri di sé stessi" controllando le pulsioni sessuali ma anche esercitando il giusto distacco e l'atteggiamento appropriato verso i piaceri della vita.

Aparigraha - il non possesso. Pensare di possedere qualcosa, o qualcuno, è pura illusione poiché nulla ci appartiene veramente e tutto dipende da forze ben più potenti delle nostre.

2. Niyama: auto-disciplina, osservanze

Sauca - la purezza, la pulizia, del pensiero, delle intenzioni e anche della nostra persona, del corpo e dell'ambiente.

Samtosa - l'appagamento, il contrario dell'insoddisfazione, della frustrazione, dell'invidia. Lo Yoga ci collega alla sorgente della Vita, all'Essere supremo "Sat-Cit-Ananda" la nostra vera essenza.

Tapas - la fede, il fuoco ardente dell'Amore per il Divino che ci eleva e ci rigenera. La fiamma della Vita va mantenuta costantemente viva ed è la base di una sana spiritualità, fatta di gioiosa consapevolezza e condivisione con il prossimo.

Svadhya - lo studio di sé e del Sé. Una costante ricerca della nostra umanità, condotta giorno dopo giorno osservando il nostro comportamento e le nostre motivazioni. La lettura

di biografie dei grandi, dei saggi e dei santi, possono esserci di guida e di modello per la nostra evoluzione.

Isvara Pranidhana - l'abbandono alla volontà suprema, ciò che contraddistingue il vero "illuminato".

Affrontare le proprie esperienze esistenziali con grande fiducia in una Coscienza Superiore o Anima che ci guida, ci accompagna, ci illumina per una sempre maggiore consapevolezza.

3. Asana: pratica delle posture (ferme e stabili)

Mentre Yama e Niyama sono norme da osservare quotidianamente e possono essere intese come basi necessarie alla pratica dello Yoga, quest'ultima inizia con le Asana (le posture).

Patanjali menziona il termine parlando genericamente di qualsiasi posizione che risulti stabile e che offra soddisfazione e comodità.

4. Pranayama, controllo o estensione del Prana (energia vitale)

Il termine è composto da Praṇa "respiro vitale" e Ayama, che sta per "allungamento", espansione. Pranayama sta alla respirazione come l'Asana sta al corpo. La respirazione va resa regolare e controllata, considerando il nesso fra respirazione e mente, fra respirazione e coscienza.

5. Pratyahara, isolamento sensoriale

Pratyahara è il distaccarsi dalla realtà esterna. La ritrazione dei sensi è un cambiamento di stato nella percezione. Si passa da uno stato di exteriorizzazione, in cui le funzioni sensoriali sono dominate dai rispettivi oggetti dei sensi, ad uno stato di interiorizzazione in cui i sensi soggiacciono alla coscienza.

6. Dharāṇa, concentrazione

La concentrazione è definita come fissare l'attenzione su qualcosa. Il termine deriva dalla radice "dhr" che significa "tener stretto". Patanjali non specifica su cosa convenga fissare l'attenzione, egli usa il termine "desa" punto, regione, posto.

7. Dhyana, meditazione

Quietata la coscienza con l'esercizio della concentrazione, si giunge a uno stadio nel quale, pur essendo vigile la consapevolezza, quest'ultima è stabile e profonda. Il termine è spesso tradotto con "meditazione".

8. Samadhi, stato di supercoscienza

Quando l'oggetto della meditazione assorbe chi medita e appare come soggetto, si perde la consapevolezza di sé stessi e si raggiunge uno stato di supercoscienza o estasi, chiamato Samadhi.

Filosofia dello Yoga: Le 4 vie dello Yoga

Nello Yoga vi sono quattro vie (percorsi o rami) principali che contribuiscono all'evoluzione spirituale e conducono all'autorealizzazione

1. Karma Yoga

Il termine Karma è generalmente tradotto con "azione" e secondo la tradizione è connesso alla dottrina del ciclo delle rinascite, in base alla quale ogni azione può essere causa di conseguenze che obbligano l'anima a reincarnarsi per riparare e imparare nuove lezioni.

Il Karma Yoga è un percorso per raggiungere Moksha (liberazione spirituale) attraverso il lavoro, compiendo, senza egoismo, azioni a beneficio degli altri. Viene descritta nel famoso poema epico indiano "La Bhagavad Gita" (Il canto del Beato) in cui Kṛṣṇa (il divino maestro) espone ad Arjuna (suo discepolo) la pratica dell'azione disinteressata o del distacco dai frutti dell'azione, per aderire al proprio dovere sociale (Svadharmā).

"Quanto a te (Arjuna), compi le azione prescritte, perché l'azione è superiore all'inazione e la tua esistenza non potrebbe essere mantenuta senza che tu agisca..."

"Colui che padroneggiando i sensi mediante la mente, intraprende con distacco la pratica dello Yoga dell'azione, mettendo in opera le proprie facoltà attive, quegli eccelle..."

L'agire disinteressato, in accordo col proprio ruolo sociale, diventa un atto "sacrificale" con il quale l'uomo rende grazie al Divino.

2. Bhakti Yoga

La Bhakti è la devozione verso una divinità personale, il Signore (Bhagavan), o anche verso il proprio maestro spirituale. Viene espressa in varie tradizioni dell'induismo come adorazione, trasporto emotivo intenso o abbandono al Divino. Nella Bhagavad Gita compare per la prima volta la concezione che il Signore Kṛṣṇa possa ricambiare l'affetto

del devoto ed essergli amico. Il Bhakti Yoga è dunque la via della devozione, la via che scegliendo l'adorazione e l'abbandono nel Signore, conduce alla liberazione.

3. Jnana Yoga

Jnana è la conoscenza metafisica, la conoscenza dell'Assoluto, del Brahman.

“Mediante questa [conoscenza] tu vedrai tutti gli esseri, tutti, senza eccezione, nel Sé, cioè in me” (Bhagavad Gita).

Nel quarto canto della Gīta la via della conoscenza è intesa come una forma di sacrificio, quella più alta fra le altre forme di sacrificio, identificata con lo studio e la conoscenza dei Veda.

4. Raja Yoga

È lo Yoga Regale, nome in cui è nota la dottrina dello Yoga classico, esposta negli Yoga Sutra di Patanjali, costituito dalle otto membra o Aṣṭāṅga Yoga (descritte in precedenza). Si descrivono i cosiddetti "poteri extra-normali" che è possibile conseguire con la pratica dello Yoga.

Tali poteri non devono però distogliere il praticante dalla realizzazione, dalla meta finale, che resta sempre la liberazione (Mokṣha) dal ciclo delle rinascite (Saṃsara).



DOMANDE DI VERIFICA

1. Chi è Patanjali e cosa sono i suoi aforismi
2. Cita la frase divenuta simbolo dello Yoga
3. Descrivi i 3 Guna mentali
4. Quali sono i 5 stati che perturbano la stabilità della mente
5. Quali sono gli 8 membri dello Yoga
6. Cita e commenta le 4 vie dello Yoga